

«СОГЛАСОВАННО»

Председатель родительского комитета

Шляхнева В.С.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ «Санниковская СОШ»



Л.И. Косилова

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Санниковская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района
для 1 - 4 классов

2024-2025 учебный год

с. Санниково, 2024 г.

Неделя первая 1-ый день

Завтрак

№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
рецепт уры	наименование блюда	7-11 лет											
290	Курица тушеная в сметане	100,00	7,01	7,40	2,42	162,00	0,01	0,35	30,10	29,52	76,90	14,06	0,61
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,01	0,00	21,00	4,86	37,17	4,86	1,11
345	Компот из свежих ягод	200,00	0,52	0,18	28,86	122,60	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
2	Батон, сыр	60,00	2,34	5,60	16,92	131,60	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО	550,00	17,79	18,50	91,35	670,35	0,04	3,18	51,10	57,79	195,67	44,52	4,33

Обед

№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
рецепт уры	наименование блюда	7-11 лет											
309	Макароны отварные с маслом	200,00	7,36	6,02	35,26	224,60	0,01	0,00	28,00	6,48	37,17	28,16	1,40
290	Курица тушеная в сметане	160,00	12,32	12,84	2,90	215,88	0,01	0,35	30,10	29,52	76,90	14,06	0,61
345	Компот из свежих ягод	200,00	0,52	0,18	28,86	122,60	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	80,20	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
2	Батон, сыр	60,00	2,34	5,60	16,92	131,60	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО	700,00	27,18	25,88	115,64	860,58	0,06	3,18	58,10	68,61	238,07	77,82	5,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250,00	44,97	44,38	206,99	1530,93	0,10	6,36	109,20	126,40	433,74	122,34	10,19

Неделя первая 2-ой день

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Ca	P	Mg
591	Гуляш из говядины	90,00	7,54	12,54	6,24	156,90	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,03
302	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150,00	4,46	4,34	31,69	183,60	0,04	0,00	0,00	19,27	154,90	18,99	0,86
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,40	17,46	0,70
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
71	Овощи натуральные свежие	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	0,020	2,96	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
	Кондитерское изделие	15,00	2,02	1,03	5,60	25,30	0,012	0,01	0,00	9,20	42,40	4,00	0,20
	ИТОГО	555,00	17,50	18,86	93,38	591,50	0,13	4,62	0,00	92,97	427,65	84,08	6,10

Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Ca	P	Mg
591	Гуляш из говядины	110,00	12,50	13,87	7,20	185,60	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,03
302	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200,00	5,94	5,79	42,25	244,80	0,05	0,00	0,00	25,70	206,54	25,70	1,54
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,40	17,46	0,70
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	80,20	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
71	Овощи натуральные свежие	100,00	0,50	0,07	1,20	8,20	0,020	2,96	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
	Кондитерское изделие	15,00	2,02	1,03	5,60	25,30	0,012	0,01	0,00	9,20	42,40	4,00	0,20
	ИТОГО	705,00	26,26	22,09	119,96	762,60	0,16	4,62	0,00	108,60	521,69	100,79	8,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260,00	43,76	40,95	213,34	1354,10	0,29	9,24	0,00	201,57	949,34	184,87	14,12

Неделя первая 3-ий день

Завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		7-11 лет											
170	Борщ с капустой и картофелем	200,00	5,88	8,2	12,65	137,95	0,06	22,28	26,80	35,87	48,87	20,68	0,843
437	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	80,20	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Сдоба	70,00	7,00	8,00	49,00	290,00	0,01	0,00	0,00	8,65	0,29	1,00	0,03
	ИТОГО	550,00	17,59	17,46	108,35	653,85	0,09	22,31	26,80	64,83	129,16	46,28	3,40

Обед

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		7-11 лет											
170	Борщ с капустой и картофелем	250,00	9,88	12,2	15,75	164,25	0,06	22,28	26,80	35,87	48,87	20,68	0,843
437	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	80,20	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Сдоба	70,00	7,00	8,00	49,00	290,00	0,01	0,00	0,00	8,65	0,29	1,00	0,03
52	Овощи отварные	100,00	2,30	2,90	12,80	75,50	0,05	6,40	1,92	52,00	60,00	31,00	1,95
	ИТОГО	700,00	23,89	24,36	124,25	755,65	0,14	28,71	28,72	116,83	189,16	77,28	5,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250,00	41,48	41,82	232,60	1409,50	0,24	51,02	55,52	181,66	318,32	123,56	8,76

Неделя первая 4-ый день

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Ca	P	Mg
229	Рыба тушенная с овощами	100,00	9,75	8,99	7,08	105,00	0,04	0,00	0,00	7,80	102,30	31,39	4,50
302	Рис отварной рассыпчатый	150,00	3,60	5,77	37,53	203,55	0,03	0,00	0,00	5,31	77,91	25,46	0,52
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
	Кондитерское изделие	40,00	2,24	2,50	15,00	79,10	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	ИТОГО	530,00	18,12	18,08	91,51	535,35	0,09	2,83	0,00	36,52	261,81	82,45	7,63

Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Ca	P	Mg
229	Рыба тушенная с овощами	150,00	11,75	10,80	9,08	130,00	0,04	0,00	0,00	7,80	102,30	31,39	4,50
302	Рис отварной рассыпчатый	200,00	4,81	7,75	50,05	271,40	0,04	0,00	0,00	7,08	103,88	33,94	0,69
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	80,20	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Кондитерское изделие	70,00	4,10	4,00	25,00	130,00	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО	700,00	25,43	23,81	131,03	759,30	0,12	2,83	0,00	47,49	330,18	100,93	9,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230,00	43,55	41,88	222,54	1294,65	0,21	5,66	0,00	84,01	591,99	183,38	16,67

Неделя первая 5-ый день

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Ca	P	Mg
289	Пагу из птицы	200,00	14,35	13,39	17,37	248,00	0,10	16,20	20,30	52,57	154,57	55,29	2,74
399	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,20	92,00	0,03	4,01	0,01	16,14	1,01	20,12	0,40
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
2	Батон, сыр	60,00	2,34	5,60	16,92	131,60	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
368	Плоды свежие	180,00	0,60	0,60	14,64	66,34	1,12	0,86	12,00	37,00	29,00	21,12	6,18
	ИТОГО	680,00	19,69	20,39	85,83	623,64	1,27	21,07	32,31	114,92	261,78	119,73	11,57

Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Ca	P	Mg
289	Пагу из птицы	250,00	17,94	16,74	21,71	310,00	0,10	16,20	20,30	52,57	154,57	55,29	2,74
399	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,20	92,00	0,03	4,01	0,01	16,14	1,01	20,12	0,40
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	80,20	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
2	Батон, сыр	60,00	2,34	5,60	16,92	131,60	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
368	Плоды свежие	180,00	0,60	0,60	14,64	66,34	1,12	0,86	12,00	37,00	29,00	21,12	6,18
	ИТОГО	770,00	25,52	24,18	105,17	765,84	1,29	21,07	32,31	124,12	304,18	129,73	12,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450,00	45,21	44,57	191,00	1389,48	2,56	42,14	64,62	239,04	565,96	249,46	24,38

Неделя вторая 1-ый день

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
		7-11 лет											
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	223,20	0,21	0,00	0,00	14,82	203,92	135,80	4,56
294	Котлета с соусом	90,00	11,47	13,54	13,76	181,00	0,72	0,85	0,19	46,24	170,49	22,02	4,14
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,8	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
2	Батон, сыр	60,00	2,34	5,6	16,92	131,60	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО	540,00	24,88	26,05	101,02	681,50	0,95	3,68	0,19	84,47	456,01	183,42	11,31

Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
		7-11 лет											
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200,00	11,46	8,12	51,52	325,00	0,21	0,00	0,00	14,82	203,92	135,80	4,56
294	Котлета с соусом	160,00	13,55	16,01	16,27	263,25	0,72	0,85	0,19	46,24	170,49	22,02	4,14
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	80,20	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
2	Батон, сыр	60,00	2,34	5,60	16,92	131,60	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО	700,00	32,06	30,99	131,41	945,75	0,97	3,68	0,19	93,67	498,41	193,42	12,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1240,00	56,94	57,04	232,43	1627,25	1,92	7,36	0,38	178,14	954,42	376,84	23,86

Неделя вторая 2-ой день

Завтрак

№ Рецепт туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-11 лет											
290	Куры запеченные в сметане	100,00	7,01	7,40	2,42	162,00	0,01	0,35	30,10	29,52	76,90	14,06	0,61
309	Макаронны отварные с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,01	0,00	21,00	4,86	37,17	4,86	1,11
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
	Кондитерское изделие	40,00	2,24	2,50	15,00	79,10	0,012	0,01	0,00	9,20	42,40	4,00	0,20
	ИТОГО	530,00	17,30	15,24	75,77	557,25	0,04	3,19	51,10	57,79	195,67	38,52	3,29

Обед

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-11 лет											
688	Макаронные изделия отварные	200,00	7,36	6,02	35,26	224,60	0,01	0,00	28,00	6,48	49,56	28,16	1,48
290	Куры запеченные в сметане	160,00	12,32	12,84	2,90	215,88	0,01	0,35	30,10	29,52	76,90	14,06	0,61
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	80,20	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Кондитерское изделие	60,00	2,90	3,40	28,00	90,10	0,012	0,01	0,00	9,20	42,40	4,00	0,20
	ИТОГО	700,00	27,35	23,52	113,06	758,48	0,06	3,19	58,10	68,61	250,46	71,82	4,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230,00	44,65	38,75	188,83	1315,73	0,10	6,38	109,20	126,40	446,13	110,34	8,19

Неделя вторая 3-ий день

Завтрак

№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			рецепт уры	наименование блюда	7-11 лет		Б	Ж	У	В	С	А	Са
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	8,90	9,85	14,46	118,25	0,11	8,30	0,00	29,20	67,58	27,28	1,13
345	Компот из ягод	200,00	0,52	0,18	28,86	122,60	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
	Сдоба	70,00	6,07	5,50	28,00	198,40	0,01	0,00	0,00	8,65	0,29	1,00	0,03
	ИТОГО	510,00	17,89	16,33	88,02	524,95	0,13	11,13	0,00	52,06	107,07	43,88	2,53

Обед

№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			рецепт уры	наименование блюда	7-11 лет		Б	Ж	У	В	С	А	Са
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	11,90	12,50	16,65	166,32	0,13	8,32	0,00	29,50	67,67	27,50	1,15
345	Компот из ягод	200,00	0,52	0,18	28,86	122,60	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	80,20	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Сдоба	70,00	6,07	5,50	28,00	198,40	0,01	0,00	0,00	8,65	0,29	1,00	0,03
52	Овощи отварные	100,00	0,50	4,72	5,85	97,30	0,05	6,40	1,92	52,00	60,00	31,00	1,95
	ИТОГО	700,00	23,63	24,14	111,06	750,52	0,21	17,55	1,92	113,56	209,56	85,10	5,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1210,00	41,52	40,47	199,08	1275,47	0,35	28,68	1,92	165,62	316,63	128,98	8,27

Неделя вторая 4-ый день

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Ca	P	Mg
244	Плов из отварной говядины	200,00	20,40	19,11	32,51	396,00	0,05	0,35	0,00	28,29	207,57	42,67	2,87
399	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,20	20,20	92,00	0,03	4,01	0,01	16,14	1,01	20,12	0,40
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
	Кондитерское изделие	15,00	2,02	1,03	5,60	25,30	0,012	0,01	0,00	9,20	42,40	4,00	0,20
71	Овощи свежие	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	0,020	2,96	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
	ИТОГО	515,00	25,24	21,20	76,15	606,20	0,12	7,33	0,01	63,84	303,78	88,39	4,78

Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Ca	P	Mg
244	Плов из отварной говядины	260,00	25,50	23,88	40,63	495,00	0,07	0,43	0,00	36,15	259,47	53,33	3,58
399	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,20	20,20	92,00	0,03	4,01	0,01	16,14	1,01	20,12	0,40
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	80,20	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
71	Овощи свежие	100,00	0,50	0,07	1,20	8,20	0,020	2,96	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
	Кондитерское изделие	60,00	2,90	3,40	28,00	90,10	0,012	0,01	0,00	9,20	42,40	4,00	0,20
	ИТОГО	700,00	33,54	28,79	121,73	851,20	0,16	7,41	0,01	80,90	398,08	109,05	6,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1215,00	58,78	49,99	197,88	1457,40	0,28	14,74	0,02	144,74	701,86	197,44	11,51

Неделя вторая 5-ый день

Завтрак

№ Рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		7-11 лет											
694	Картофельное пюре	150,00	3,06	4,80	20,45	137,25	0,17	21,90	30,50	20,81	85,01	30,96	1,25
279	Тефтели мясные с соусом	100,00	8,82	9,80	11,16	167,82	0,06	0,48	39,00	27,95	98,26	195,00	0,80
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,40	1746,00	0,70
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
2	Батон, сыр	60,00	2,34	5,60	16,92	131,60	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
368	Плоды свежие	180,00	0,60	0,60	14,64	66,34	1,12	0,86	12,00	37,00	29,00	21,12	6,18
	ИТОГО	730,00	17,88	21,69	111,88	721,51	1,39	23,97	81,50	127,45	312,87	2016,28	11,18

Обед

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		7-11 лет											
694	Картофельное пюре	200,00	4,09	6,40	27,25	183,00	0,17	21,90	30,50	20,81	85,01	30,96	1,25
279	Тефтели мясные с соусом	100,00	8,82	9,80	11,16	167,82	0,06	0,48	39,00	27,95	98,26	195,00	0,80
8	Хлеб пшеничный	40,00	2,40	0,80	16,70	85,70	0,012	0,00	0,00	0,01	34,80	13,20	1,01
5045	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,44	15,00	80,20	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,40	1746,00	0,70
2	Батон, сыр	60,00	2,34	5,60	16,92	131,60	0,012	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
368	Плоды свежие	180,00	0,60	0,60	14,64	66,34	1,12	0,86	12,00	37,00	29,00	21,12	6,18
	ИТОГО	820,00	21,15	23,73	133,68	847,46	1,41	23,97	81,50	136,65	355,27	2026,28	12,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550,00	39,03	45,42	245,56	1568,97	2,80	47,94	163,00	264,10	668,14	4042,56	23,60